

▽ 食事のポイント

口内炎・食道炎が生じるのは、抗がん剤の直接作用による粘膜上皮細胞の再生能力低下や正常細胞の障害から間接的に生じる唾液分泌量低下、口腔内乾燥、白血球減少等が、粘膜障害を受けやすく、感染しやすい状態を作るためである。粘膜への負担を軽減するため、食事からの刺激を少なくする工夫が必要になる。

① 薄味にする

塩味の強いスープ等、濃すぎる味付け、梅干し、柑橘類等の酸味、香辛料は粘膜を刺激し、痛みを増強するため、薄味とする。だしの旨味や柚子の皮等、刺激の少ない香りを利用する。

② 水分を多く含む、なめらかな形態にする

ばさついた食べ物は摩擦が大きく、粘膜を傷つけやすいため、水分を多く含んだなめらかな形態の食事を用意する。調理法は、「煮る・蒸す」が適している。痛みが強い場合は、片栗粉でとろみをつける、あんかけにする等、さらになめらかさを加える工夫を行うとよい。

③ 簡単につぶせる軟らかい形態にする

固い物が粘膜に当たると痛みを生じやすく、食欲不振に繋がりがやすい。炎症の程度にもよるが、卵豆腐程度の軟らかさが適している。例として、豆腐等のプリン状食材や卵料理、煮込み料理等が挙げられる。

④ 人肌程度の温度にする

熱すぎる、冷たすぎる食べ物は粘膜の刺激となるため避ける。人肌程度の温度が最も負担が少ないが、痛みがなければ美味しく感じられる温度でよい。

「今日のメニュー」



写真：下段 左から ご飯 はんぺんと花麩のお吸い物  
上段 左から 親子丼 ほうれん草と油揚げの煮浸し りんごのコンポート牛乳ゼリー添え

## ▽メニューの工夫点

### 親子丼

適度に味付けした親子丼は、軟らかく食べやすいメニューである。よりなめらかな口当たりにする必要がある場合は、鶏肉に片栗粉をまぶして調理すると、表面がつるっとした食感になると共に、軟らかく仕上がり、刺激を軽減できる。また、卵のみでとじる場合よりもとろみが増し、ごはん粒も一緒に包み込んで食べやすくなる。

### はんぺんと花麩のお吸い物

汁物は、口を湿らせながら食事できるので、口腔内が乾燥して食事が上手く摂れない場合は活用したい。ただし、塩味が強いとしみるので、濃くしすぎない味付けにする。具材に使用したはんぺんは、軟らかく簡単につぶせる、消化のよいたんぱく質食品である。また、花麩は汁を吸って軟らかくなる食材で、彩りもよいため適している。

### ほうれん草と油揚げの煮浸し(葉のみ)

葉物野菜を軟らかくする料理法として煮浸しがある。煮浸しは、一旦茹でた葉物野菜をだし醤油で煮込むため、お浸しよりもさらに軟らかく仕上げる事が出来る。口腔内の荒れや痛みが強い場合には、茎を使わず葉の部分だけを使用するとよい。旬の葉物野菜を使うとビタミン、ミネラルの補給源となる。

### りんごのコンポート 牛乳ゼリー添え

柑橘類や酸味が強い果物は刺激が強いため、避ける。また、刺激が少ない果物でも固さが気になる場合には、コンポート(砂糖煮)にしたり、缶詰を利用したりすると食べやすい。一緒に添えたゼリーは、口当たりよくなめらかなので、食欲がない時にもおすすめ出来る。

## ▽レシピの一例

[親子丼の作り方 材料 2人分]

鶏もも肉 80g (酒 10g 醤油 2g 片栗粉適量) 玉葱 1/4 個 (50g) 卵 2 個 絹さや 2 さや  
だし 1/2 カップ (100ml) みりん大さじ 1 醤油大さじ 1 砂糖小さじ 1/3  
ごはん 120g

- ① 玉葱を薄切りにし、耐熱皿に入れてラップをかけ電子レンジ (600W) で約 1 分加熱する。卵を割りほぐし、卵白と卵黄をよく混ぜる。絹さやを下茹でする。
- ② 鶏もも肉を一口大に切り、酒・醤油に 10 分程度漬けたら、表面に片栗粉をまぶす。余分な粉を落とし、だしで煮る。
- ③ ②に玉葱を均一に散らして加え、砂糖、みりん、醤油を入れ、弱火にして 3~4 分煮る。  
※汁が多い場合には、片栗粉 (分量外) を入れてとろみをつけてもよい。
- ④ 卵は菜箸を伝わせて鍋に回しかける。
- ⑤ 卵が半熟になったら火を止め、ふたをして 1 分ほど蒸らす。器に盛り付け、絹さやを添える。